zen
centrum
amsterdam

zensor...

zensor 65 voorjaar 2014



Zensor 65 voorjaar 2014

Zitten op niveau

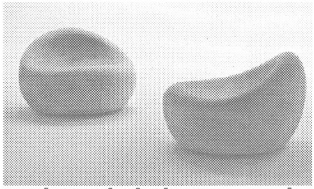


Redactioneel

Zitten op iets anders dan op het kussentje... Het thema van deze Zensor blijkt gevoeliger te liggen dan was ingeschat. 'Toch een beetje bedreigend... het roept het gevoel op niet goed te zitten.' En: 'Als je wilt weten hoe het voelt op een stoel in de zendo, moet je er zelf op gaan zitten!' Dat waren enkele reacties die ik oppikte. Eigenlijk blijkt uit haast alle ingezonden stukken dat niemand voor zijn plezier op een bankje, kruk of stoel gaat zitten. Sommigen, zoals Melanie en Kargje, worden er zelfs woedend van; 'Ik vind het niet mooi!', 'Een stoel? Burgerlijk. Onspiritueel.' En er leeft bij haast iedereen een gevoel dat er meer of minder juiste manieren van zitten zijn. Bij het European Zen Center is er maar één juiste manier: op een kussentje in de lotus, zo blijkt uit het gesprek dat Annemiek met Paul Loomans voerde. Bij ons is dat anders. Zo voelt Annie wel ruimte om op haar manier te zitten en Marlous mijmert over zitten op een stoel als een stukje uitdaging. Nini wil uiteindelijk mededogen en flexibiliteit en Puck zit tenslotte tevreden op het kussentje van haar eetkamerstoel.
Maar ook Nico zegt dat alles wat 'na' de lotus komt (Birmees, op de knieën etc.) toch lastiger wordt. Tja, 'lastiger' is een heel relatief begrip wanneer je in een rolstoel gehesen wordt, zoals Margôt, of wanneer je vecht tegen ALS, zoals Garmt. Dan tóch op niveau te zitten... dat is indrukwekkend.
Al met al een zwaar thema? Ach, Marco Pieterse liet kortweg weten: 'Welkom in het theater van je eigen geest... In het theater van je eigen geest zit je op de eerste rij, en is er altijd een kaartje beschikbaar.' En zo is het natuurlijk ook weer.
We 'zitten' immers sowieso op zen. "Eénig! Zou jij ook moeten doen" (naar een facebook-cartoon).

Natuurlijk wil de redactie bij deze Jacqueline Oskamp en Stefan Slings heel erg bedanken. Jaqueline is jarenlang hét gezicht van de Zensor geweest en gelukkig wil ze nog doorgaan met ons bij te staan bij het redigeren van teksten, als wij er niet uitkomen. Ook blijft ze nog een tijdje het interview met Nico doen, wat altijd weer een boeiend stuk oplevert. Ook Stefan gaan we missen, want de inbreng van 'zo'n jonge hond' in de redactie was verfrissend en belangrijk. Hij blijft tot onze vreugde vooralsnog invulling geven aan de haiku-hoek. Jacqueline en Stefan... we owe you! Daar staat tegenover dat we Lida Kerssies en Julia Veldkamp in de redactie kunnen verwelkomen. De verwachtingen zijn hoog gespannen. Een nieuwe lente... een nieuw begin.

Het belangrijkste is dat je doet wat je kunt



Door Jacqueline Oskamp

Ook al zit een toenemend aantal sanghaleden op een kruk, stoel of bankje, volgens Niko is de volle lotus is de beste houding. 'Misschien wel omdat het een houding is waaruit je niet meteen weg kan. Vanuit de halve lotus kun je meteen opstaan. De volle lotus maakt een blok: dat lichaam zit daar. Je kweekt een fysieke omstandigheid waarin het makkelijk is om krachtig en geconcentreerd te zitten. Alles wat 'daarna' komt – de halve lotus, de Birmese zit, op de knieën zittend, enzovoorts – wordt lastiger.'

'Je kunt op honderden manieren mediteren. Daarbinnen is zazen één, subjectieve manier. Zenboeddhisten houden daaraan vast, vooral in het westen. Toen ik in 1971 begon vond ik die zazenhouding een wonderschone manier van meditatiebeoefening. Je zit met alles op dat kussentje, je lichaam, je leven...'

'In Japan beoefenen alleen de monniken zazen, maar zodra ze zelf een tempeltje gaan runnen, houden ze er meteen mee op, want ze hebben er een gruwelijke hekel aan.

Toch zijn de regels in de traditionele zentempels streng, omdat anders de vorm verstoord wordt. Dat gaat zelfs zover dat in de zendo geen leken komen. Ik heb zelf wel gezien dat er in Japan op stoelen werd gezeten, maar dan in een gang naast de zendo.'

Hoe strikt was de Boeddha?

'De meditatie was voor de bikkhus' en bikkuni's: men ging naar het woud om daar in alle eenzaamheid te mediteren. Er zijn teksten die op verschillende wijze de houding beschrijven. Bijvoorbeeld: hij heeft een rechte rug, hij richt zijn aandacht op een plek voor zich, hij volgt zijn adem, hij denkt aan geluk en overgiet zijn hele lichaam met geluk totdat al zijn poriën zijn vervuld van geluk. Eigenlijk is dit een heel goede manier om de meditatie te beschrijven, het idee dat je jezelf overgiet met geluk. De rechte rug en de adem tellen zijn voor menigeen een

verschrikking. Misschien zouden we dit veel meer moeten aanbevelen: je gaat zitten en overgiet dat hele lichaam met geluk.'

Het zijn allemaal aanwijzingen die je ook op een stoel goed kunt doen.

'Zeker. Je kunt mediteren in volle lotus, in seisa, op een stoel of liggend. Eigenlijk is er geen reden om geen zazen te doen. Ik heb ook een tijdje op een stoel moeten zitten, maar ik vond het heel onaangenaam. Op de grond met je benen gekruist heb je een veel sterker draagvlak. Dat is veel stabieler. Moet je onverhoopt op een stoel zitten, heb je wél een probleem. Nu is het de kunst om weer met dat probleem om te gaan. Er zijn mensen die vanwege hun rug een sesshin liggend moeten doorbrengen. Dat is een gigantische opgave, nog afgezien van het menselijke aspect dat jij daar als enige moet liggen. Dat vraagt wel wat. Het belangrijkste is dat je doet wat je kunt.'

Vroeger in de Krayenhoffstraat zat een enkeling op een kruk, nu soms wel tien mensen.

'Goed voorbeeld doet goed volgen. En we worden wat ouder. Ik geloof niet dat de meditatie slapper wordt. Uiteindelijk is het voornaamste dat mensen naar de zendo komen. Tijd uittrekken voor een formele beoefening, is het belangrijkste. Dat geldt ook als je thuis op een kussentje of stoel gaat zitten.'

'De kwaliteit van de meditatie is niet afhankelijk van de vorm, maar van de inspanning waarmee die vorm gehandhaafd blijft. Of je dan je adem volgt, of telt, of met een woord zit, of de dhyana's doet of shikantaza – het gaat om de inzet waarmee je in de houding blijft zitten gedurende de meditatietijd. Maar hoe verder je afwijkt van de lotus, hoe moeilijker het wordt.'

Toch zal de lotushouding nooit een natuurlijke houding worden.

'Wat is een natuurlijke houding?'

Zoals jij nu zit: een beetje onderuit gezakt en niet lang in dezelfde houding. Dat is wat elke arts of fysiotherapeut je aanraadt, altijd een beetje blijven bewegen. Dat doe je ook automatisch.

'Natuurlijk heeft het zitten een grens. Ik heb wel mensen meegemaakt die een paar uur achter elkaar probeerden te zitten. Van mij hoeft dat niet. In Japan laten ze de monniken hard werken, als tegengif voor dat stille zitten. In trainingstempels wordt lang en snel kin hin gedaan.

Het lichaam moet gezond blijven. Het is geen dogma. Ergens in India is iemand ooit ermee begonnen in de volle lotus te zitten. Waarom? Omdat lang geleden ene Shakyamuni met gekruiste benen onder een bodhiboom is gaan zitten en er toen iets heel bijzonders gebeurde.'

Hebben leerlingen die in de lotushouding zitten grotere inzichten dan degenen die op een stoel zitten? Met andere woorden: kom je verder in je beoefening als je op een kussentje zit?

'Er is geen causaal verband tussen zitten op een kussen en verlichting. Je kunt niet zeggen: de verlichting komt na 5000 uren zazen. Iedereen begrijpt dat dat niet klopt. Hoe het wel werkt, weet niemand. Het is zelfs niet logisch te denken dat je door zazen vorderingen maakt op het pad. Je mag het denken, maar als er al vorderingen zijn, hangt dat niet af van het aantal uren meditatiebeoefening maar van het feit dat zazen mij iets leert. Een bepaalde vorm van aanwezigheid, een aanwezigheid die mij wordt ingewreven. Dat leer je niet uit een boek, maar heel fysiek op dat kussen. En die aanwezigheid neem je mee als je de zendo verlaat.'



Afzakken tot hoger niveau

Door Kargje

Kloink-kloink-kloink. Het lukt me weer niet om de kniestoel geruisloos uit het hok te halen. Ondertussen zie ik mijn medezitters hun benen als papiertjes onder zich vouwen – kon ik het maar. Voor hen de glorie van een in lotuszit doorgebuffelde sesshin, met weidse spirituele vergezichten. Voor de doorgeroeste klutsknieën en kreunheupen, te laf voor de rauwe pijnervaring, is daar de stoel, dan wel de kniestoel; deze lijkt nog net iets meer op een meditatiekruk.

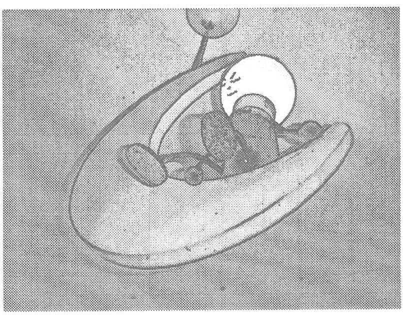
Want een stoel? Burgerlijk, onspiritueel, alleen geschikt voor overjarige leedontvluchters. Niet voor niets hebben alle leraren het over het zitten op Het Kussen – bedenk maar hoe het klinkt als je het hebt over het zitten op De Stoel.

Trui uit, want te warm betekent in slaap vallen, niet zo handig als je zo hoog boven de grond zit. Ik bruig voorover, trek mijn rug zo hol mogelijk, kom overeind tot mijn zitbotjes weer aarden. Handen achter de rug samenpakken en aantrekken geeft ruimte. Schouders los, me zo lang mogeijk maken. Nek ontspannen, voetzolen ontspannen. De gong gaat. Maar waar is die hara nu?

Met een ruk schiet ik overeind: toch ingedut. Misschien was mijn hoofd bezig zich in mijn buik te leggen?

Dan is het tijd voor kinhin. Stap, voet ontspannen, engergiegolf komt omhoog en ik stap. Zinken, voet ontspannen, stap. Weer zitten, deze keer op mijn trui, want deze zitbotjes houden niet van een uitdaging.

Weer thuis. Zitten op een stoel die door een stuk hout ook een hellend vlak geworden is. Na een paar stevige grondoefeningen zit ik in een keer goed, zomaar. Langzaam begint er een mooi zachtrode boosheid op te bloeien. Welkom! Ga zitten, neem een stoel!



De Sangha

Door Hannie van den Bergh

Zenpraktijk sinds omstreeks 2012

Wat was voor jou destijds de aanleiding om aan zen te gaan doen?

Eind 2011 verbleef ik als 'Artist in Residence' voor twee maanden in Kyoto. Hier werd mijn interesse gewekt voor de zen. De bijzondere locaties en bouwstijlen van de tempels, de natuurlijke perfectie van de tuinen en de innerlijke schoonheid van de handelingen maakten me nieuwsgierig naar hun achtergrond en traditie.
De Japanners die ik vroeg waar ik zen zou kunnen beoefenen, waren zeer verbaasd over mijn interesse en konden mij niet helpen om een zenklooster te vinden.
Bij terugkomst ben ik op zoek gegaan naar een zencentrum in Amsterdam en kwam in eerste instantie in een kelder terecht zonder uitzicht naar buiten. Dit was wel een erg groot contrast met mijn herinneringen aan Kyoto. Na enige rondzwervingen ben ik bij het Zen Centrum Amsterdam terecht gekomen.

Waarmee vermaak je je op het kussen?

Vanaf het begin zit ik tweemaal per dag twintig minuten.
Mijn ervaringen zijn over het algemeen zeer positief. Het zijn vaak creatieve momenten; waarop ik mijn gedachten orden, ruimte schep en op nieuwe ideeën kom. Het zitten geeft vorm aan de dag, waardoor concentratie en energiebalans op een natuurlijke manier gereguleerd worden. Daarnaast merk ik dat het zitten rust en aandacht geeft door de dag heen.
Op de avonden merk ik meer een gezamenlijk 'zijn'; een intimiteit die ik moeilijk vind om specifieker te benoemen, zonder in clichés of grote woorden te vervallen.

Waar spoort zen je toe aan?

Door met zen bezig te zijn, ben ik de relatie met mijn omgeving op meer manieren gaan onderzoeken. Ik merk dat ik minder snel een oordeel heb en ook vanuit andere standpunten een situatie wil bekijken. Dit biedt me flexibiliteit, lichtheid en creativiteit.

Wat leidt je af van je zenbeoefening?

Vermoeidheid en onrust houden me af van beoefenen. Ik wissel yoga (actieve beweging) graag af met zen.

Welk boeddhistisch woord spreekt je het meest aan?
Ik ben niet zo thuis in de boeddhistische woorden.

Wat is voor jou de grootste valstrik in de zen?
Het in jezelf gekeerd raken ervaar ik als een valstrik. Dit geldt zowel voor mijzelf als de Zen gemeenschap.
Afgelopen weken was ik weer in Kyoto en heb een aantal tempels bezocht. Prachtig om te bezoeken, maar ook een curiositeit die steeds verder afstaat van het dagelijks leven van de Japanners. In mijn gesprekken werd beaamd dat het tempelleven een in zichzelf gekeerde gemeenschap is geworden, terwijl het van oorsprong als het centrum van de dorpsgemeenschap werd beschouwd.

foto: International Zen Centrum Okayama
© Hannie van den Bergh



Hoe high can you go?

Door Marlous Lazal

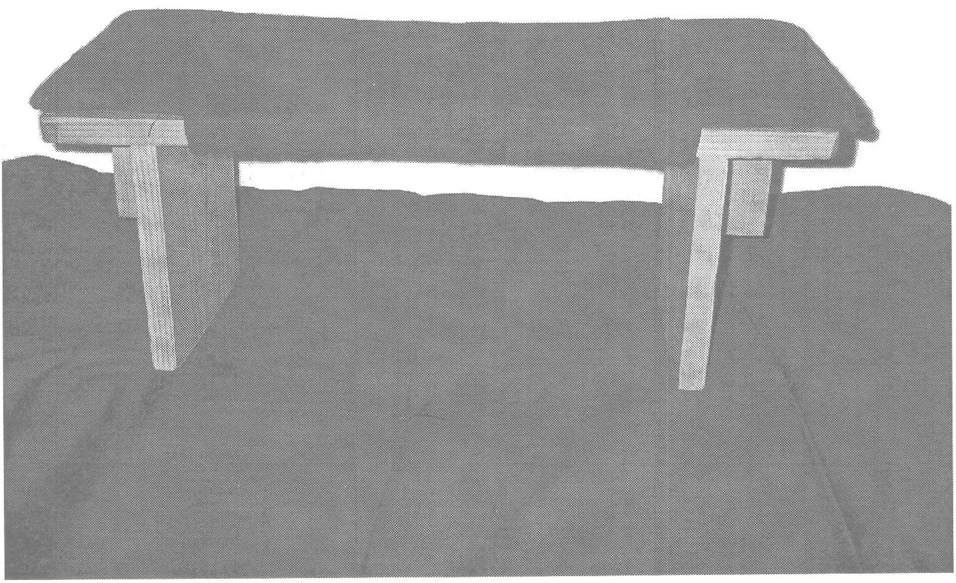
De middenweg tussen de aantrekkingskracht van de vloer en die van de barkruk is natuurlijk de stoel. Marlous voert ons van love en happiness naar zoenen en stiekem shag roken, naar vermoedens over de bedoelingen van Herman hesse en uiteindelijk naar appeltje-eitje; de stoel. Een stukje uitdaging.

Hoe hoog kan je zitten? Op twee kussens, drie? Op een bankje, een gewone keukenstoel of een barkruk? Zitten met het tellen van je adem, met aandacht voor je emoties, gedachten en fysieke sensaties, met een mantra of een koan? In het buurthuis, bij de mindfulnesscursus, in de zendo bij Nico of bij een teaching van de Dalai Lama? How high can you go?
Ik zou bijna zeggen: 'The sky is the limit', met het gevaar te klinken als een oude hippie en dat ben ik niet. Met meer dan een stinkende Afghaanse jas heb ik het hippiedom helaas niet kunnen omhelzen, eind jaren zeventig. Ik ben gewoon te laat geboren. Toch heb ik het staartje van de 'love en happiness' beweging in mijn jeugd wel meegekregen, maar daar werd in mijn beleving niet zoveel bij gezeten. In onze woongroep woonden meerdere oranje, met mala's omhangen sanyassins van de Bhagwan, die vooral uit dansen gingen in 'Zorba the Budha' en op de een of andere manier was iedereen toen met yoga en bio-energetica bezig.

Ik zat zelf ook nog niet in die tijd.
Nee, ik scheurde met mijn paarse Puch Maxi over de hei naar mijn eerste vriendje om bij hem plaatjes te draaien, te zoenen en stiekem shag te roken.
We lazen wel *Siddharta* van Herman Hesse en ontdekten onze gepassioneerde behoefte om antwoorden te vinden op de grote levensvragen. Hele middagen discussieerden we over wat Hesse nou precies bedoelde met 'Men is alleen bang wanneer men het niet met zichzelf eens is.'
Tot op de dag van vandaag heb ik daar geen antwoord op. Hoogstens een vermoeden.

Ik ben er wel voor gaan zitten inmiddels. Op een kussen. De vloer heeft toch een sterke aantrekkingskracht en ik ben in de gelukkige omstandigheid dat mijn knieën nog redelijk mee willen. Dat is wel eens anders geweest dus ik heb, behalve die barkruk bij de Dalai Lama, bijna alles uitgeprobeerd. Zitten op een stoel is misschien wel de grootste uitdaging.
Dat klinkt nu ineens als een slogan uit een vage folder voor een nieuwe bedrijfstraining. 'Wilt u uw medewerkers weer een stukje uitdaging laten ervaren? Leer ze zitten op een stoel!' Toch is dat voor mij zo. Het voelt alsof mijn rug harder aan het werk moet om echt recht te blijven en het kost me veel meer moeite om contact met de aarde te maken. Ik heb dan ook altijd bewondering voor mensen die een hele sesshin op een stoel uit kunnen zitten. Ook hier geldt waarschijnlijk: oefening baart kunst.

En als je eenmaal op het punt bent gekomen van 'de stoel vergeten, het zitten vergeten en het zelf vergeten', dan is het appeltje-eitje natuurlijk. Maar ja, dat is met alles....



Lente

Door Marianka Schep

Nee, van de lente houd ik niet. Altijd al moeite mee gehad. Al dat jonge, pas ontluikende, zachte. Brrrr...
Laten we maar beginnen met een soepje, misschien dat dat mijn humeur op een gemakkelijker spoor zet. Aspergesoep heb ik nog nooit voor de zendo gemaakt omdat ik hem te duur vond worden voor zoveel mensen, maar wel een keer voor Joke en Nico. Die vonden hem lekker.

Aspergesoep voor 4 personen

(Niet voor 40 mensen deze keer; de lente maakt mij huiverig.)

500 gram asperges

1 klein blikje aspergetoppen

1 aardappel, geschild, in blokjes



1 ui, fijngesneden

1 liter groentenbouillon

50 ml slagroom

1 eetlepel citroensap naar smaak

Bereiding

Bak de ui ongeveer 4 minuten in een pan. Top de asperges, kook ze 5 minuten en zet ze apart. Snijdt de stelen in stukken en breng ze met de ui en aardappel aan de kook in de bouillon tot de asperges gaar zijn in ongeveer 20 minuten. Pureer de soep, voeg er de room en citroen bij.

Doe de toppen - ook die uit het blikje - bij de soep met wat zwarte peper en zout en... opscheppen maar.

De lente dus... bah. Ik houd van de winter met die zwarte ongenaakbare bomen, waarin van binnen met grote onzichtbare kracht van alles gebeurt. Heel veel leven, van binnen.
En dan barst de lente uit: al die tere kwetsbare blaadjes en bloesems. Eén flinke storm of een nachtje nachtvorst en weg zijn ze. Brrrrr, de lente geeft mij kippenvel

geen lentekriebels.

De allereerste keer dat er ochtendmeditatie was in de zendo aan de Binnenkant was op 17 december 2008 om 8 uur. De zendo was toen nog niet ingewijd. We waren met twee; Hans Linders en ik in een koude, donkere, naar verf ruikende zendo. Alleen één kale spot op de Boeddha. We zaten naast elkaar. Hans met de gong op Nico's plek.
Ik had Hans wat gegeneerd gevraagd, omdat de dood van mijn zoon die dag al 10 jaar geleden was, of hij mijn zoon wilde meenemen in zijn meditatie. Hij omhelsde mij en zei: "Kind zo'n verlies gaat nooit over, nooit."
Wat een opluchting, want ik vond het eigenlijk gênant dat na 10 jaar weer te noemen. Nee dus. Inderdaad; die pijn hoeft niet weg, mag er zijn, voor eeuwig. Ruimte voor pijn.

Door Hans ben ik ochtendjikido geworden en van soepmaken was nog helemaal geen sprake in die tijd. Hans was een kleine gepensioneerde man met een wat verkreukeld gezicht. Na de ochtendmeditatie ging hij vaak klusjes doen. Liep rond met een schroevendraaier repareerde hier en daar wat. Verfde iets bij, sloeg een plug ergens in. En hij belde zijn vrouw, die ziek was, dat het weer wat uitliep die ochtend...
Hans hield niet van besturen en vergaderingen, zei hij, omdat mensen vaak zo botsten. In zijn vroegere leven was hij psychiater met alles wat dat inhield en hier in de zendo kon hij veel heel- en schoonmaken, wat in het leven vaak niet mogelijk was. Concreet, zichtbaar.
Hij zei een keer dat we zo'n goed team waren... ik hield de ladder vast en hij klom uit het raam van de daisankamer het dak op om dat schoon te maken. Het was helemaal groen van de aanslag. Zulke kleine dingen.
Bij Hans werd in mei 2009 longkanker geconstateerd en hij stierf 17 december hetzelfde jaar.
Ik vroeg hem een keer toen ik bij hem op bezoek was en hij al erg ziek was: "Hoe doe je dit Hans? Jij, die zo van dingen doen houdt en hier maar ligt." "Dit is ook doen, Marianka" zei hij toen.

Nu maak ik met veel plezier al jaren soep en loop na de meditatie s'ochtends met een stofdoek rond en iemand anders met een schroevendraaier. Het dochtertje van mijn zoon die nog geen jaar was toen hij stierf, is nu zestien en een stevige bètameid; ze heeft een half broertje en alles en iedereen bloeit alsof het lente is.

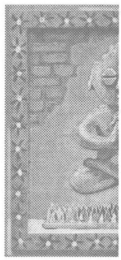
Als... door een tijger achterna gezeten.

Door Maurice Maarssen

Sanghalid en 'donderdagavond-broeder' Garmt van Soest kreeg in de zomer van 2013 te horen dat hij leed aan Amyotrofische Laterale Sclerose (ALS), een fatale, neuro-musculaire ziekte met een gemiddelde levensverwachting van drie tot vijf jaar. Garmt is momenteel bezig met een intensieve en moedige strijd tegen ALS. Over deze ziekte, zijn strijd ertegen en zijn zitten 'op niveau', gaat het volgende gesprek dat ik onlangs met hem had.

Garmt: "In de zeven jaar dat ik zit, is 'haast' altijd al mijn vijand geweest, en nu het einde in zicht is is die haast sterker geworden. In al die jaren dat ik zit, heb ik bijna nooit minder dan vijf keer per week gezeten, maar nu soms hele weken niet. Deze week ook... drie keer goed, maar vandaag weer niet, heb ik me verslapen, moet ik ergens op tijd zijn, en dan lukt het niet.
En hoe dat zitten dan gaat? De vraag is: wat is zitten? En dat is net zo'n grote vraag als die waarom Bodhidharma naar het Westen kwam. Als ik moe ben val ik in slaap, soms ben ik heel wakker, soms adem ik heel bewust, soms zit ik te dromen.

Al jaren heb ik moeite met uitzoeken wat 'je best doen' is. Zo zal Tenkei, van Zen River, vinden dat je tot het uiterste moet gaan om samadhi te kweken, maar dat de ene helft van de zendo zit te slapen, terwijl de andere helft zit na te denken. Nico daarentegen zal zeggen dat je stug moet doorgaan, maar ook ontvankelijk moet afwachten en dat het dan komt. Nou, ik heb maar losgelaten dat ik het al die jaren verkeerd doe, maar ik heb niet het idee...

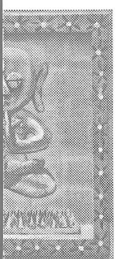


Ik heb wel eens meegemaakt tijdens een sesshin dat ik zo'n moment van mega-helderheid krijg, maar dat zijn echt onwijze uitzonderingen. In een sesshin kon ik vroeger wel heel erg lang een koan vasthouden of tellen, soms kon ik al mijn ademhalingen tellen. Maar dat was alleen in de sesshin, en tegenwoordig daar ook niet meer.

Ik denk dat zen mij nu ergens anders heen leidt dan naar de grote samadhi... naar het zijn van mezelf. Maar dat zijn van die Libelle-uitspraken, waar je helemaal niks aan hebt.
Mijn laatste sesshin onlangs tijdens rohatsu bij Jiun Roshi, dat was klote!
Ik heb veel geslapen, waardoor ik niet het hele programma mee heb kunnen

doen. Een aantal ochtenden en een middag moest ik overslaan. En dan ben je al gauw maar half onderdeel van de groep. Ik at apart, en moest er ook tussenuit omdat ik naar het ziekenhuis moest.

Kijk, mensen betreden vaak het spirituele pad, als hun leven een bepaald niveau heeft bereikt, waarbij ze niet meer bezig zijn met OVERleven, maar willen gaan LEVEN. Zolang je aan het wegrennen bent voor een tijger, of honger hebt of werkeloos bent, is er niet zo heel veel ruimte om na te denken over de zin van het bestaan, of om je zelf de luxe te gunnen van zo'n kussen.



Maar ik ben aan het overleven. Ik zit nu in een strijd op leven en dood, net zo waar als jij dat zit. Alleen, ik heb mezelf er echt in laten vallen. En heel instinctief neemt het bezit van mijn leven en mijn agenda, en daarmee wordt het een heel andere oefening en een heel ander leven. Als ik kijk naar mijn motivatie, en naar hoe gemakkelijk het is om dit gevecht te voeren... daar had ik niet voor kúnnen kiezen. Dat is gewoon gebeurd. Ik heb wel een tijdje gedacht: waarom zal ik die strijd aangaan? De dokter vindt wel een pil, en ik ga lekker met vakantie. Ik weet niet eens of ik wel voor mijn eigen leven strijd, of dat het een excuus is om lekker mijn eigen gang te mogen gaan. Als ik mijn leven echt aan een goed doel had willen geven, dan was ik tien jaar geleden wel bij Greenpeace gegaan. Ik heb na mijn MBA een tijdje geworsteld met wat ik nou voor de wereld zou willen betekenen, en uiteindelijk heb ik er toch voor gekozen voor mijn eigen roeping te gaan, en dat is niet altruïstisch.

Ik wilde gewoon graag dingen bereiken, en nu is dat ook zo; ik wil gewoon graag ALS in zijn kloten trappen. Waarom? Omdat ik het kan en leuk vind! En misschien ook, omdat ik dan blijf leven. ALS is een doodvonnis. Je hebt 0 % kans. Ik geef mezelf 5 % kans, en iedereen die de tijd heeft genomen om me te vragen hoe ik zo irreëel kan zijn om te denken, dat als er nog nooit iemand van deze ziekte genezen is, dat ík dan zonodig moet denken dat ík een kans van 1 op 20 maak er wél van te genezen... ze zijn allemaal na een uur praten tot de conclusie gekomen dat ik gelijk heb. Kijk, hoe versla je een onsterfelijke draak? Antwoord: door te geloven dat het kan. ALS is ongeneeslijk; nooit heeft er iets gewerkt. Ooit komt er iets, dat wél werkt. Waarom zou je dáár niet in geloven?
Toen ik net had gehoord dat ik ALS had, ben ik meer gaan roken. Longkanker krijgen duurt langer dan de ALS. Maar ineens, op het kussen, bij iedere ademtocht, voelde ik plots een heel intense angst.Wacht even, zo dacht ik, die longen zijn wel de organen, die het pas het laatst opgeven, moet ik toch maar zuinig op zijn. Toen ben ik meteen

gestopt met dat roken. En dat voelde ik echt pas zo, terwijl ik zat.

Ik herinner me nog goed de periode vóór de diagnose. Eigenlijk was dat erger dan nu. Het heeft een hele tijd geduurd voordat de diagnose viel, althans zo voelde dat. Het heeft 'maar' vijf maanden geduurd in plaats van de veertien maanden, die een ALS-diagnose meestal vergt. Ik heb geluk gehad met een scherpe huisarts en een goede neuroloog. Al die tijd van niet-weten gaf een hoop onrust. En toen ben ik gaan zitten. Met de gedachte van: godverdomme, wat is er? Toen ik weer opstond dacht ik: zo, nu is het ergste voorbij. En in zekere zin was dat ook zo.

Thich Nath Hahn zei: "Nirvana is geen plek zonder lijden. Nirvana is een plek waar genoeg liefde en aandacht is om lijden te transformeren tot bloei." En nu: als je maar hier blijft is er altijd genoeg liefde en aandacht. Maar het gevaar is dat je meer wilt doen, en dat moet ook. Als ik alleen maar bezig blijf met dat 'hier', dan kan ik geen plan maken om 100 miljoen bij elkaar te brengen. En ik ga 100 miljoen bij elkaar brengen! Heb ik dat bij elkaar, dan is de kans groot dat de zaak wordt opgelost. Kijk, alleen al Amerika geeft 3 miljard euro per jaar uit aan AIDS. Het is uiteindelijk een kwestie van geld voor onderzoek. Maar het blijft raar daarmee bezig te zijn, en te zitten om te aanvaarden hoe het is, en dat soort dingen.

De ziekte en ik hebben wel een groot wederzijds respect. Er wordt gevochten, maar we weten dat hij de overgrote kans heeft om te gaan winnen. We nemen elkaar niks kwalijk. We accepteren elkaars aanwezigheid, genieten van het gevecht.Toch vecht hij wel gemeen. Hij helpt me, maar is geen engel.
En of ik nog een sesshin ga doen... een rohatsu zit er waarschijnlijk niet meer in. Dat is een marathon, moet je ook voor trainen. Nico's sesshin is meer een verblijf op een tropisch eiland. En ik weet niet of ik de energie zal hebben voor een marathon, en ik weet niet of ik genoeg tijd heb om me de luxe te veroorloven van een weekje tropisch eiland in mijn eentje.
Het is nu een gevecht op leven en dood, en ik zou er beter in zijn als ik vaker ging zitten. Maar misschien ga ik wel minder hard vechten, als ik vaker ga zitten."

Garmt bezocht opnieuw een sesshin van Nico in Vught, en zit tegenwoordig weer iets vaker, soms ook vijf keer per week.
Hij beschrijft regelmatig zijn ervaringen met zijn ziekte heel plastisch en indrukwekkend in zijn blog: www.alsdantoch.com.
Succes, Garmt!



Over onze houding; zo buiten zo binnen?

Door Nini Kossen

De ki laag en verder geen geklaag... Aan de hand van bronnenmateriaal inzake hara, de geneeskunst van de gele keizer, chiatsu en acupunctuur en natuurlijk haar eigen ervaringen, beschrijft Nini het belang van de zacht gestrekte rug en de ruimte voor het middenrif. Dit brengt haar op het kussen, maar de harde realiteit van stramme knieën roept ook om mededogen.

Zitten in seiza, halve of hele lotushouding, in kleermakerszit of op een stoel? Volgens Dürckheim (1979:150) is het allemaal goed, mits de knieën zich maar lager dan de heupgewrichten bevinden. Wat is de bedoeling eigenlijk, hoe zit het met de geest zogezegd? Verandert die, wordt die beïnvloed als ik verander van positie bijvoorbeeld van seiza naar halve- of hele lotuszit? In hoeverre kan ik, nadat ik mijn schouders heb ontspannen, ook met mijn aandacht naar mijn bekken gaan om daar het gewenste zwaartepunt te vinden als mijn geest nog dwalende is? Of gaat de houding toch vooraf aan de geest? Eerst maar doen, denk ik, om het antwoord op die paradox aan den lijve te ondervinden.

De houding, zittend met een zacht gestekte rug heeft een duidelijke invloed op de bewegingsmogelijkheid van het diafragma (het middenrif). Zit ik geknikt als een tulp, dan zal ik de beweging van deze spierplaat beperken. Het middenrif, alleen het woord al, een rif! Daarboven ons hart en de longen, daaronder het hele spijsverteringscircuit, de nieren met de gonaden (eierstokken en zaadballen).
En die machtige spierplaat als motor van de ademhaling vervormt zich van bol naar vlak, en weer terug. Daarmee wordt de buik naar voren gedrukt en laten de ribben zich uitzetten en terugveren, bewegend op het ritme van... ja, van wat? Het ritme van het leven, van de ki, in en uit, nacht en dag, op en neer totdat ons lijf geen vorm meer kan geven aan die ki. De ki gaat wel door maar dit karkasje van ons, gaat dan voorgoed ter ruste. Maar niet mee bemoeien dus?
Misschien, maar toch, het blijf interessant dat ik me er wel mee kán bemoeien. Ik kan mijn ademhaling beïnvloeden omdat mijn diafragma behalve autonoom, ook willekeurig te sturen is. Door verdieping van mijn ademhaling kan ik mijn energie en aandacht op mijn buik richten en de spanning

van mijn hoofd verminderen. Volgens de traditionele Chinese zienswijzen (Beresford-Cooke 2003: 154) zijn onze darmen en met name de dunne darm van 7 meter hét gebied waar onze intuïtie wordt gevormd, de plaats van scheiding van zuiver en onzuiver. De moeite waard dus! De buik als grote hulp bij onze meditatie, het middenrif als schakel tussen het bewuste en het onbewuste zenuwstelsel.

In dit buikgebied ligt het fameuze punt tanden. Wat is daar nou zo belangrijk aan?
Het blijkt een soort superpunt te zijn als een spil en anker van onze energiehuishouding.
Volgens de traditionele Chinese zienswijze is de energie die ons lichaam vorm geeft (en trouwens alle aardse levende vormen, plant of dier) het resultaat van de twee tegengestelde en aanvullende krachten die ons omringen, namelijk de aarde- en de hemelenergie. De gele keizer, de taoïst Huang Di, liet zich in het 3e millennium voor onze tijd al eens uitleggen hoe dat nou zat met die aardse en hemelse energieën (Ni 1995: 1, 27-29).
Hij hoorde dat de yange hemelkracht alles activeert, zoals de yinne aardekracht alles voedt en vorm geeft. Deze twee onafscheidelijke krachten activeren en bezielen ons. Ze laten ons creatief opbloeien en groeien en geven ons een basis in de aarde. Als het centrale kanaal vormen ze als het ware onze innerlijke ruggengraat, diep in ons systeem.
Aan de voorkant van ons lichaam vinden we belangrijke zônes als weerspiegelingen van het centrale yin en yang kanaal: de chakra's. Dit zijn de ontmoetingsplaatsen van de genoemde energieën, als dynamische oplaadstations.
En daar bevindt zich dan tanden (dãn tián), die beroemde plek onder de navel, ook wel de 'oceaan van ki' genoemd (Ellis, Wisemann, Boss 1989: 306-309). Vandaaruit verspreidt de ki zich om daarna ook weer terug te kunnen keren, als een soort thuishaven. Door middel van aandacht en de ademhaling, moet de ki naar dit gebied teruggebracht worden om verankerd te blijven. Zo niet, dan vrees ik dat de kigeest blijft dwalen! Naar beneden met die aandacht en liever niet in het hoofd blijven hangen. De tanden vullen is het devies.

Zo alles overziend, stel ik me dan ook voor, dat het van het grootste belang is dat het centrale kanaal als hoofdleiding ongehinderd baan geeft aan de toevoer van al dit energetisch moois. Dus recht op die wervelkolom! Zit ik geknikt op mijn kussentje dan werk ik de natuurlijke gang van zaken tegen. Mijn energie en daarmee mijn aandacht gaat meer naar boven dan naar mijn hara. Het denken krijgt te veel nadruk

en verwordt tot piekeren.
Het is beter rechtop te gaan zitten en de energie c.q. de organen de ruimte te geven en daarmee alle samenhangende emoties en zielenroerselen als wolken in de wind de kans te geven voorbij te zeilen.
Vermoedelijk maakt het dus niet zoveel uit of ik zit op kruk, stoel of kussen. Zolang de heupgewrichten maar boven de knieën zijn! En de rug gestrekt, het diafragma vrij laten gaan met een lichte spanning in de buikspieren. De ki laag en verder geen geklaag. Een beleefde paradox en een aandachtstraining van jewelste. Niet de buik helemaal inhouden maar een beetje aanspannen om de energie te activeren: tanden!

Mijn eigen ervaring stuurt me toch weer richting halve lotus of kleermakerszit. Door te experimenteren met mijn houding ervaar ik dat ik stabieler zit en iets gemakkelijker stil wordt in kleermakerszit of halve lotus dan in seiza.
Ik vermoed trouwens dat dit ook een gevolg is van een grotere toewijding, en stap zodoende af van mijn vrijblijvendheid. Mijn soms stramme knieën vragen om mededogen dus wissel ik van positie. Flexibiliteit! De uiterlijke houding beïnvloedt de innerlijke houding en visa versa. De kip en het ei, de vorm en de energie als één.

Bronnen:
- Dürckheim, K. 1979: *Hara.Het dragende midden van de mens.*
- Ni, Maoshing. 1995: *The Yellow Emperor's Classic of Medicine*. A new translation of the Neijing Suwen with commentary.
- Beresford-Cooke, C. 2003: *Shiatsu. Theory and Practice.*
- Ellis,A; Wiseman,N; Boss,K. 1989: *Grasping The Wind*. An exploration into the meaning of Chinese acupuncture point names.



Het idee en het ideaal

Door Melanie Rademaekers

Vasthouden en loslaten... Ideaalbeelden van hoe je hoort te zitten en hoe je hoort te zijn...Melanie heeft eerlijke en verrassende dingen te melden over hoe dat voor haar werkt in haar zitpraktijk.

Ik heb iets in mijn hoofd merk ik: een idee over hoe een 'boeddhist-in-zazen-hoort-te-zitten'. Nee, ik weet dat dat niet de bedoeling is. En ja, ik weet dat het daar niet om gaat. Maar toch heb ik dat idee; het ideale plaatje over hoe je hoort te zitten. En ik heb het geprobeerd... Helaas is het mij niet gelukt om aan dit ideaal te voldoen.

Ik heb trouwens nog meer ideaalbeelden in mijn hoofd, nu het we er toch over hebben. Het zijn er eigenlijk wel veel. Over de ideale baan, het ideale gewicht, het ideale ideaal en natuurlijk de ideale man, om er maar een paar op de te noemen. Maar daar zal ik het nu niet over hebben. O ja, ik heb ook nog een idee over de ideale zen leraar.

Goed, nu over het zitten...

Het probleem begon bij mijn linkerbeen. Of nee, eigenlijk daarvoor al.

Toen ik begon met het beoefenen van zazen had ik natuurlijk een keuze hoe ik überhaupt zou gaan zitten: in de hele lotus, de halve lotus of in de Birmese 'zit'. De opties om anders te gaan zitten - zoals op een stoel of op de knieën - heb ik gelijk heb verworpen. Ik vind dat 'anders zitten' niet mooi en het staat mijlenver weg van mijn ideaalplaatje.

Met alle macht heb ik geprobeerd mijn benen te vouwen in de hele lotus. Nu ik erop terugkijk is dat wel een beetje absurd, ik geef het toe. Want vouwen is niet het goede woord, ik forceerde mijn benen en vooral mijn knieën. Deze houding mislukte.

De vraag was: wat nu? De halve dan maar. Nou, die lukte wel, op een gegeven moment dan. Rechts werkte mee. Links niet. De eerste keer dat ik links in de halve ging zitten had ik een gevoel... of liever gezegd veel pijn, in de linker enkel. Maar ik heb doorgezet. Als ik dan het hele ideaal niet kon halen, dan op zijn minst toch het halve. Ook al deed het pijn, met oefening en discipline zou het me lukken!

Het werd een klus, het zitten of misschien eerder nog het opstaan. Als de gong gaat is het immers de bedoeling dat ik klaar ben voor de kinhin. Maar mijn linkerbeen sliep zo erg dat ik er vaker niet dan wel op kon staan als er met de loopmeditatie begonnen werd. Ik moest dus proberen om te 'timen'. Maar dat lukte niet altijd.

Tijdens een sesshin bij Zenriver ben ik op een slapend linkerbeen gaan staan: ik viel om. Gelukkig kwam een van de monniken mij redden. Ik heb me stevig vast gehouden aan zijn vinger en ben strompelend aan de kinhin begonnen. Hij liet me los zodra ik weer zelfstandig kon lopen.

Op een gegeven moment ben ik 'Birmees' gaan zitten. Ik paste mijn ideaal aan en hoopte dat dat zou helpen. Helaas... Ook de gesprekken met verschillende medebeoefenaars over het fysieke aspect van zitten boden geen soelaas. Mijn linkerbeen luisterde niet en bleef slapen.

Het begon anderen ook op te vallen, dat het me niet lukte om op mijn linkerbeen te gaan staan. Dat vond ik niet grappig. Ik werd erover aangesproken. Dat vond ik al helemaal niks. Ik werd er boos over, ook al snapte ik dat mensen me uit zorg benaderden. Maar waar bemoeiden ze zich mee? De opties 'stoel' en 'seiza' kwamen langs. En toen begon mijn mind te schreeuwen: "Ik wil dit niet horen! Ik vertik het om zo te zitten! Ik vind het niet mooi!" En ik dacht het niet alleen, ik zei het ook.

Hoe moest ik dan wel zitten? Zo kon het ook niet verder. Is dit nu wat er bedoeld werd met loslaten? Ik zal er heel eerlijk over zijn: ik wilde het niet loslaten. Ik wilde niet op een stoel gaan zitten. Het idee alleen al maakte me verdrietig en boos.

En nu? Mijn linkerbeen is wakker geworden, het slaapt niet meer. Ik ben tevreden over hoe ik nu zit. Ik zit nog steeds 'Birmees'.

Hoe dat zo gekomen is? Ik weet het niet zeker. Misschien door gewoon te blijven zitten.

Maar misschien ook door het loslaten van de illusie dat ik altijd alles zelf wel weet. Wellicht ben ik niet geniaal en niet ideaal, maar dat hoeft ook niet; de wijsheid die ik niet heb kan een ander wel hebben. En misschien slaapt door deze wijsheid-van-een-ander mijn linkerbeen niet meer; ik ben namelijk na een tip net een beetje anders op mijn kussentje gaan zitten...



straight-back chair
(feet flat on the floor, upper body

Ik hoef geen applaus

Door Margôt Kenter

Margôt Kenter, sinds 1992 sanghalid, is vanaf haar nek verlamd geraakt vanwege MS. Ze heeft iets op te merken over zitten op niveau.

Ik kan mijn houding niet meer zorgvuldig opbouwen. Ik kan alleen nog op mijn adem letten, terwijl het mij nauwelijks meer lukt om dat bolletje in mijn buik te maken.
Hoe mediteert het wanneer het je dagelijkse werkelijkheid is dat je niet meer op een kussen kunt zitten? Maar in plaats daarvan in een rolstoel, of alleen nog maar kunt liggen? Klinkt dat niet als een onmogelijke koan? Of deze: wat doe je als niets het nog doet?

Natuurlijk ben ik heel erg kwaad en wanhopig geweest. Maar daar wil ik het verder niet over hebben. Ik wil het daarentegen hebben over het fascinerende proces dat zich in mij heeft afgespeeld. Het proces van 'leef je leven zoals het zich aan je voordoet'.
Op de moeilijkste momenten waren het juist diegenen die nog erger af waren dan ik, die mij hebben geholpen. Als zij het kunnen, wat zat ik dan nog te zeuren? Waarom kan ik niet gewoon doorgaan? Maar dat betekent allerminst dat het flauwekul is. Grote emoties verdragen vereist veel concentratie. Zo was mijn moeder een inspiratiebron voor mij. Zij had als geen ander te maken gehad met tegenslag. Haar humor, en dat had ze, noemde ze het zout der aarde. Wij hebben wat afgelachen. Dat maakte dat wij allebei konden relativeren.
En soms kreeg het opeens weer een serieuze wending. Dan waren we het altijd roerend met elkaar eens dat we dit voor geen goud hadden willen missen.

In het laatste jaar waarin ik mijn boek (De hoorndraagster) geschreven heb, had ik er geen flauw idee van of ik de letterlijke deadline van mijn moeders dood zou halen. Want je moet heel erg veel doorzettingsvermogen hebben om een boek te schrijven. Ik heb heel veel schietgebedjes gedaan. Ik ben ook elke avond gaan mediteren. Vreemd genoeg vlogen de woorden juist op het scherm. En pas na mijn moeders overlijden drong de betekenis van mijn beginzin van mijn boek tot mij door ('Achteraf was het allemaal erg simpel'). Alles viel op

zijn plaats.

Het gedicht hieronder is een poging van mij om dit alles onder woorden te krijgen.

De zon verhindert dat de woorden op
mijn scherm terecht komen.
Als ik niet voortmaak, dan word ik
weer uitgelogd.
Maar morgen is er weer een dag.

De regen druilt neer in de tuin, terwijl
ik in mijn stoel ben gehesen.
Zelfs de vogels hebben mij verlaten.
En morgen is er weer een dag.

Ik hoef geen applaus
Een begin van een glimlach
Is meer dan genoeg.

Zij ligt in bed naar de zonnebloemen
te kijken.
Als een kind zo blijmoedig
Een doodshemd heeft toch geen zak-
ken?

Wanneer ik de storm naderbij laat
komen, dan buldert zij weg.
Ze komt alleen wel terug.
Jij weet toch ook hoe een stok voelt?



annette Oosterhuis

Geen juiste manier

Door Annie Schalkwijk

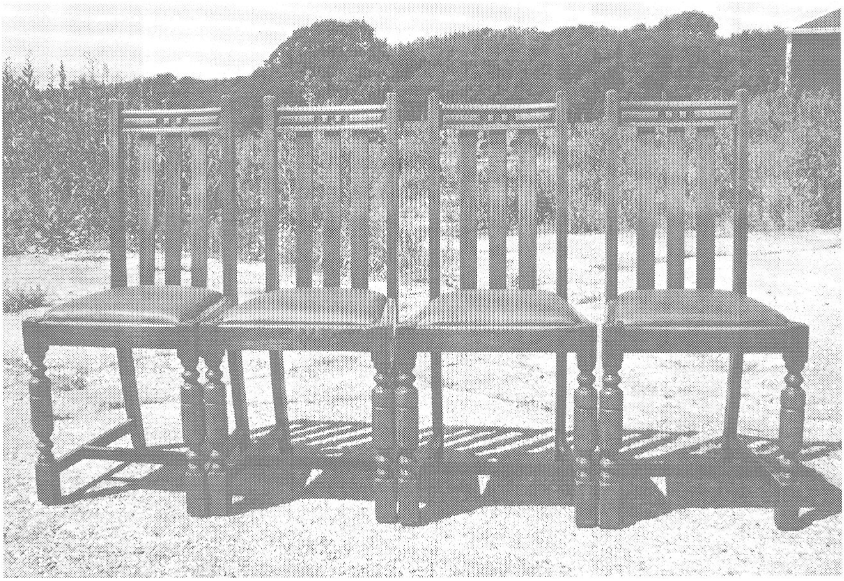
Ik denk dat er geen 'juiste' manier van zitten is!

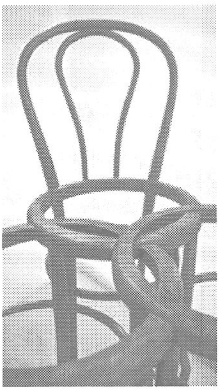
Er zijn wel wat uitgangspunten, zoals: rusten in het bekken, opgericht, de kruin als hoogste punt, hangend aan een draad aan het plafond. En als dat niet gaat is zelfs liggen een optie.
Een andere is: wakker zijn.

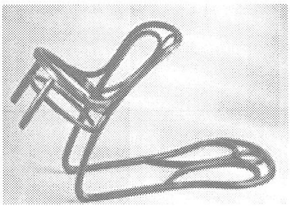
Ik ben (nog) gezegend met een relatief gezond en flexibel lijf. Dat kan niet iedereen zeggen. Constitutie, lichaamsbouw, ziekte, zwakte, ongeval... dat alles is van invloed op de manier waarop en hoe je kunt zitten. Dat mag, wat mij betreft, geen belemmering zijn om te mediteren

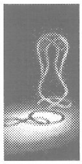
Ik kan nog drie zitperiodes op een kussen zitten. Wel op mijn eigen halve maan, de kussens in de zendo zijn niet geschikt voor mij.
Tijdens een sesshin van meerdere dagen en met meerdere zitperiodes op een dag, vertrek ik van het kussen. Mijn gewrichten, met name knieën en heupen, gaan dienst weigeren. Je kunt je overigens afvragen hoe heilzaam het is voor deze gewrichten om op een kussen te zitten.
Het vraagt gewaarzijn om te weten wanneer je wegloopt van ongemak, of wanneer je je lichaam schade berokkent.
Gelukkig voel ik binnen zen altijd de ruimte om op mijn eigen aangepaste manier te zitten.



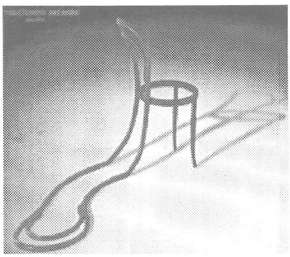


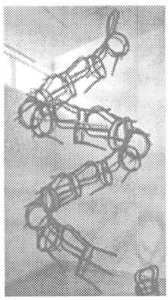


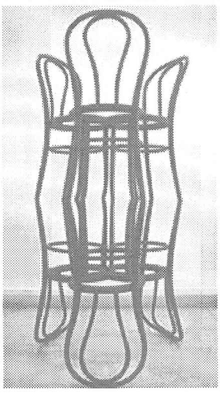


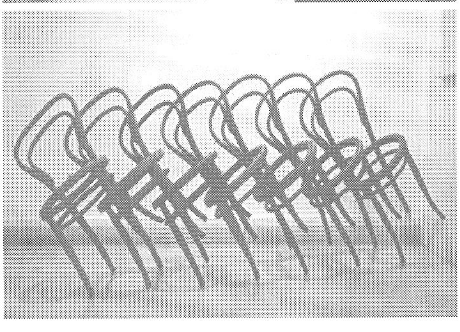












HAIKU-HOEK

Door Stefan Slings

Haiku's en zazen

Deze haiku-hoek gaat over zazen. Haiku's worden vaak met zazen geassocieerd, maar zelden wordt er naar zazen verwezen in een haiku. Een zoektocht op het internet leverde wel wat op, niet van bekende meesters als Shikõ, Basshõ en Ryõkan, maar van moderne liefhebbers van haiku's en zazen met internetpseudoniemen als 'Silas', 'Bandit' en 'River'. De haiku's van deze drie dichters zijn vrije vertalingen uit het Engels, de laatste haiku is geschreven in het Nederlands.

Daar ligt het kussen,
waar menig gevecht plaatsvindt-
wees op je hoede!

Silas

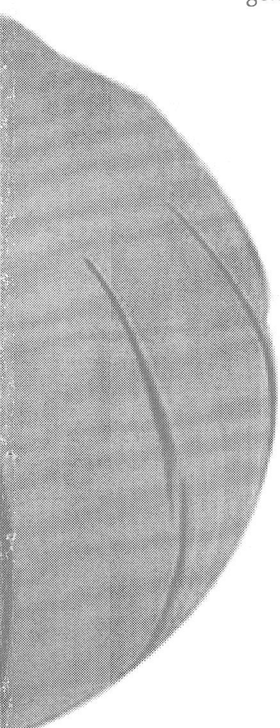


Vroeg in de ochtend;
vanuit de kamer hiernaast
klinkt hondengesnurk

Bandit

Zenmeditatie;
zitten in rust en vrede,
gelukzaligheid

River



Zazen of dromen-
doe wat nodig is om weer
tot rust te komen

Oop Arend

Gluren bij de buren

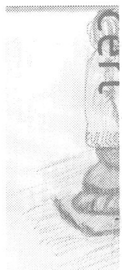
Door Annemiek Deerenberg

Bij ons in de zendo is het niet ongebruikelijk dat een aantal mensen zit op bankjes of stoelen. Maar dat is niet overal het geval. Annemiek sprak met Paul Loomans over de zitpraktijk in het European Zen Center in Amsterdam, waar iedereen moet zitten in de hele of halve lotus. Waarom eigenlijk en hoe gaat dat dan met mensen die dat niet kunnen?

Het Zencentrum Amsterdam staat niet bekend om z'n vormvastheid waar het de Japanse traditie betreft, dus het is interessant om van de strenge concurrent in Amsterdam te horen hoe die omgaat met het fenomeen: zitten-maar-niet-op-een-kussen. Paul Loomans, een van de voorlieden van het European Zen Center (verder EZC genoemd), vond ik bereid om hierover met me te praten. We doen dat bij ons in de zendo.

Ik had horen verluiden dat men in het EZC altijd mediteert op het kussentje en dat je in de zendo geen stoelen of bankjes zult aantreffen. Paul bevestigt dit; zitmeditatie is bij deze sotozengroep in de traditie van Deshimaru en Kodo Sawaki zitten op een kussen.
Toen Paul zelf in 1980 in Parijs met de beoefening in deze zentraditie begon, trof hij ook alleen maar mensen zittend op het kussen aan. Iets later, vertelt hij, is er nog eens een dr. Patrick Malle bezig geweest met het ontwikkelen van een houten box, die het mogelijk maakte om de benen wat lager dan het lichaam te brengen. Paul vermoedt dat dit hulpmiddel in de ontwerpfase is blijven steken, want hij heeft er nadien niks meer van vernomen.

Nee, zitmeditatie is zitten in de hele (bij voorkeur) of de halve lotus en oogluikend wordt ook wel de Birmese houding (*zie illustratie blz.6) toegestaan. "Er zijn twee belangrijke redenen waarom EZC vasthoudt aan deze vorm", zegt Paul.
Allereerst noemt hij de traditie; dit is nu eenmaal de meditatie die in deze traditie beoefend wordt. Het is misschien goed om te beseffen dat de lineage van Deshimaru en Kodo Sawaki pas ergens recent in Japan gaat afwijken van die van ons. Wij komen natuurlijk voort uit dezelfde traditie. Deshimaru heeft (soto) zen naar Europa gebracht, vergelijkbaar met Maezumi die zen naar Amerika bracht. Het EZC Amsterdam is er in navolging van de Franse tak, zoals wij er zijn in navolging van de Amerikaanse tak.
Wij van ZCA wijken dus wellicht af van



de Japanse traditie met ons zitten op bankjes, krukken en stoelen.
Maar belangrijker vindt Paul wellicht nog de beoefening zelf. De uitdrukking die hij hiervoor gebruikt is: 'Jij moet naar de beoefening toe gaan – de beoefening niet naar jou!' De zenbeoefenaars bij het EZC worden voortdurend gemotiveerd om alles in het werk te stellen om te beoefenen in de Boeddhahouding. Veel westerlingen hebben in het begin moeite met de zithouding op een kussentje, maar het is een kwestie van volhouden, oefenen en steeds gecorrigeerd worden en dan is het voor de meeste mensen mogelijk deze houding te bereiken.



Maar is die specifieke houding dan zo belangrijk, wil ik weten. Ja, zegt Paul, in de lotushouding is het lichaam als een licht gespannen boog. Hij doet het voor en ik zie een stevig rechtopzittende man, de kin lichtjes ingetrokken, de buik centraal. Kijk, zegt hij, er is druk van mijn knieën op de grond, en mijn bekken is lichtjes naar voren gekanteld. Vandaar uit is een strekking van rug en nek omhoog mogelijk, niet teveel en niet te weinig. Dit geeft energie aan de houding wat het mogelijk maakt te beoefenen met een energieke geest; energie in lichaam en geest zijn zo een. Dit wordt wel de diamanthouding genoemd.

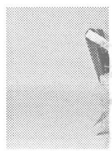
Maar hoe zit het dan met mensen die door lichamelijke problemen echt niet op een kussentje kunnen zitten? Tja, zegt Paul, met een scheef lachje: als die mensen bij ons aankloppen verwijzen we ze door naar jullie.
Voor alle duidelijkheid; bij het EZC worden drie vormen van meditatie beoefend. Buigen, kin hin en zazen. Alledrie zijn ze slechts goed te beoefenen na veel oefening en er wordt dan ook altijd aandacht gegeven aan de houding tijdens de meditatie. Als mensen tijdelijk een blessure hebben waardoor ze niet de juiste houding kunnen aannemen, is er ook tijdelijk de mogelijkheid om af te wijken. Bijvoorbeeld niet deelnemen aan de kin hin of zitten in seiza. Ook wordt veel begeleiding gegeven bij het streven naar de juiste zithouding en zijn allerlei steunkussentjes toegestaan. Paul zegt: "Meditatie zie ik als topsport, waarvoor soepelheid van het lichaam nodig is en die dus onderhoud van het lichaam vraagt." Het EZC biedt ook yoga aan om hierbij behulpzaam te zijn.

En toch... er zijn nu eenmaal ook mensen die met de beste wil van de wereld hun knieën niet (zover) kunnen buigen, of hun rug niet (meer) kunnen rechten. "Het lijkt", zeg ik, "weinig mededogend om deze mensen niet toe te laten in de zendo." Kitty – die het gesprek van een afstandje kon volgen – vertelt dat

zij, toen zij bij het EZC beoefende en vanwege een handicap in die tijd nog niet goed op een kussen kon zitten, buiten de zendo in de gaetan (voorruimte) moest zitten toen er gemediteerd werd in aanwezigheid van een leraar van buiten. Paul laat duidelijk blijken dat hij hiermee moeite heeft, hoewel hij het begrip 'mededogen' ook een lastige vindt in dit verband. Maar hij begrijpt dat een mens zich afgewezen kan voelen door dit beleid en dat voelt – ook voor hem – niet goed.
Toch is dit de meditatie die het EZC biedt. Voor andere meditatievormen, en er zijn er vele, moet men elders zijn. En Paul is, zegt hij eerlijk, blij dat hij soms mensen naar ons kan verwijzen; 'een ontlasting van zijn geweten.'

"Als je gaat leren schaatsen, moet je niet op de fiets gaan" zei Paul eerder in het gesprek. Maar hoe zit dat dan met de verlichting of de bevrijding? Is die dan voor mensen met een handicap niet te bereiken? "Ach", reageert Paul: "met zenmeditatie is sowieso niks te bereiken."
Ik citeer een stukje van de website van het EZC. 'Wat is Zen? Het geheim van de zen ligt in ons. Alleen zien we deze magische parel niet. Zenmeesters waarschuwen telkens voor het vastklampen aan starre waarheden of dogma's.'... Is dat niet in tegenspraak met het streng vasthouden aan de vorm? Maar ik concludeer zelf al dat zen natuurlijk vol zit met paradoxen. En Paul beaamt dat.

We vinden het beide plezierig dat we elkaars wijzen van zenbeoefening in de ontmoeting een beetje leren kennen. Paul heeft gezien hoe ook onze zendo niet vol staat met stoelen en banken. Hij had de verwachting dat, als je toestaat dat mensen op een stoel of bankje mogen zitten, er meteen ook velen zouden zijn die weg zouden glippen van de ongemakkelijke zitmeditatie op het kussen. Ik kan hem verzekeren dat ik om me heen nagenoeg niet anders hoor dan mensen die grote moeite doen om het op het kussen vol te houden en het zeer betreuren als dat echt niet (meer) kan. Hij hoort hoe ook wij volledige buigingen maken en hoe ook bij ons steeds meer mensen monnik worden en een kesa naaien.
We lijken wellicht meer op elkaar dan we denken.



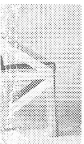
Maar wie wil ervaren hoe het is om veel mensen in robes en zwarte kledij bijeen te zien mediteren op een kussentje met het gezicht naar de muur, moet voorlsnog bij het EZC zijn. Soms is er ook gelegenheid voor kalligraferen – in seiza - onder leiding van een meester (zie: www.zen-deshimaru.nl). En Paul, bedankt voor je openheid.

Mededelingen

Op zaterdagavond 22 maart van 23.00 uur (om 22.50 uur aanwezig zijn) tot zondagochtend 06.00 uur is er een **nachtzit** onder de titel '1.000 helpende armen, 25.000 tellen stilte'. Dit ter gelegenheid van de verjaardag van Kanzeon. Programma: zazen, tien keer dertig minuten met drie theepauzes – in stilte te genieten. Deelname is kosteloos. Aanmelden en informatie bij Jan Mathijs Cuypers via Facebook of e-mail: cuypersjm@hotmail.com.

Op donderdag 6 maart begint er weer een **introductiecursus** onder leiding van Meindert van de Heuvel. De cursus duurt van 18.00 uur tot 19.30 uur gedurende 6 avonden.

Op donderdag 17 april begint de **vervolg-introductiebijeenkomst** van Meindert van den Heuvel, ook van 18.00 tot 19.30 uur gedurende 6 avonden.



De komende **zenweekenden** zijn op 29/30 maart, 26/27 april en 24/25 mei, op zaterdag van 15–21 uur en op zondag van 10–17 uur. De weekenden worden afwisselend geleid door Niko Tydeman Sensei, Lida Kerssies, Meindert van den Heuvel (Mu Sho Sensei) en André van der Braak.

De **zomer city-sesshin** zal worden gehouden van 26 juni t/m 29 juni onder leiding van

Niko Tydeman Sensei, Lida Kerssies en Meindert van den Heuvel. Ervaring met zenmeditatie is gewenst.Aanmelden voor bovenstaande activiteiten via www.zenamsterdam.nl.

Van 30 april t/m 4 mei is er weer een **sesshin in Vught** onder leiding van Niko Tydeman Sensei. De organisatie hiervan is in handen van Zin. Wil je meedoen dan is het belangrijk je hier ruim van te voren voor aan te melden bij www.zininwerk.nl, 073-6588000.

Sinds begin 2014 werkt Zen Centrum Amsterdam met een **vrijwillige bijdrage** voor deelname aan de activiteiten. Om de zendo kostendekkend te laten draaien, **suggereert het bestuur donatiebedragen** voor de volgende activiteiten:

Introductiebijeenkomsten,
6 keer, € 95;

Vervolg introductiebijeenkomst,
6 keer, € 95;

Zenweekenden en city-sesshins,
€ 50 per dag;

Studiebijeenkomsten, 8 keer, € 120.

Aan vaste bezoekers, die regelmatig een avondbijeenkomst, een weekend- en/of een studiebijeenkomst bijwonen, suggereert het bestuur een bedrag tussen de 40 en 70 euro per maand te betalen, afhankelijk van de hoeveelheid activiteiten en het inkomen van de bezoeker. Vaste bezoekers wordt gevraagd om een **machtigingsformulier** in te vullen.

Thema volgende Zensor: Illusie en ontwaken
Iedere dag opnieuw ontwaken we uit onze dromen en zijn de dag en nacht daarvoor tegelijk een vervlogen illusie en een historische werkelijkheid. Maar als we ontwaken zijn we dan ook echt wakker? Of laten we ons op het pad van de volgende dag leiden door nieuwe illusies?
Over illusie en ontwaken dus, de volgende Zensor.
Kopij (max. 750 woorden) graag voor 15 mei aan:
mauricemaarssen@online.nl of
Julia_Veldkamp@hotmail.com

Zensor... is
het mededelingenblad
van het Kanzeon
Zencentrum Amsterdam
en een open forum voor
alle leden van de sangha

voor actuele mededelingen:
www.zenamsterdam.nl

Redactie:
Annemiek Deerenberg
Lida Kerssies
Maurice Maarssen
Julia Veldkamp

Administratie
Gita Sonnenberg
gita.sonnenberg@chello.nl

Beeld, beeldredactie & opmaak
Alex Palmboom
Hannie van den Bergh

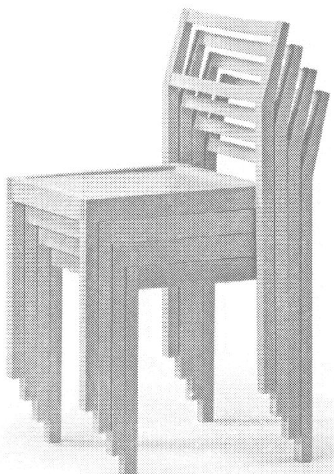
Redactieadres
annemiek deerenberg
e a.deerenberg@live.nl
t 020 4705571

Zensor... 4 nummers per jaar
van voorjaar t/m voorjaar.

Zensor maakt deel uit van het groot en klein abonnement.

De Zensor komt in de zendo te liggen. Voor vaste donateurs is de Zensor gratis beschikbaar, zij kunnen een exemplaar uit de zendo meenemen. Voor alle anderen is de Zensor los te koop voor 3 euro per nummer.

De Zensor is los te koop voor € 3,- per nummer.



Rinus Laban
Nijenburg 96
1081GG Amsterdam